

AÖP 108 OKUMA BECERİLERİ II
(مهارة القراءة العربية)
12. HAFTA (HAFTASı)

DR. ÖĞR. ÜYESI MOHAMED KALOU (ÖĞRETIM ELEMANı)

(من كتاب العربية بين يديك: الصحة بين الماضي والحاضر)



DERS İZLENCESİ

١) تهيئة الطالب من خلال بعض الأسئلة
٢) قراءة الفقرة واستخراج الفروق الدقيقة بين النحيف والسمين
٣) استيعاب والجمل التي تدل على الماضي والآن
٤) وضع رمز الصواب بجانب الجملة الرئيسية من بين المجموعة
٥) التوصيل بين الكلمتين المتضادتين
٦) ما يناسب المريض بالسكري والضغط من بعض الأطعمة



مهارة القراءة

من كتاب: العربية بين يديك

الدكتور محمد محمود كالو

الصِّحَّة بَينَ الماضي والحاضِرِ

تَهْيِئَة:

فَكِّرْ في الإجابَةِ عَنِ الأسْئِلَةِ التّالِيَةِ:

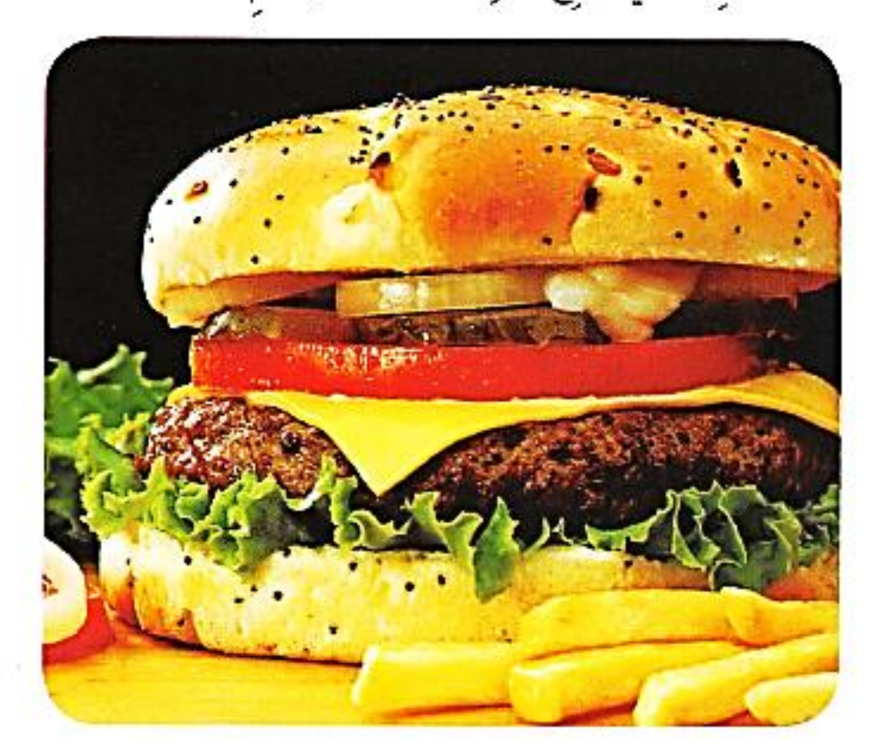
١- مَنْ يَتناوَلُ طَعاماً كَثيراً؛ النَّحيفُ أَم السَّمينُ؟

٢- ماذا تُفَضِّلُ؟ الدَّجاجَ، أَمِ السَّمَكَ، أَمِ اللَّحْمَ؟ لماذا؟

٣- هَلْ يَدعو الإسلامُ إلى الأَكْلِ الكَثيرِ؟

٤- مَنِ الّذي يَتَّبِعُ الحِمْيَةَ؟ السَّمينُ أَمِ النَّحيفُ؟





كانَتْ عَلامَةُ الصِّحَّةِ -في الماضي- أَنْ يَكونَ الإنْسانُ سَميناً، كَثيرَ اللَّحْمِ والشَّحْمِ. فالإنْسانُ السَّمينُ هُوَ الصَّحيحُ، والإنْسانُ النَّحيفُ هُوَ المَريضُ. وكانَ النّاسُ يَأْكُلونَ كَثيراً، إذا وَجَدوا الطَّعامَ. وكانَ الرِّجالُ يُفَضِّلونَ الزواجَ بالمَرْأَةِ السَّمينَةِ، ولا يُحِبّونَ الزَّواجَ بِالمَرْأَةِ النَّحيفَةِ.

تَقَدَّمَ الطِّبُّ كَثيراً الآنَ وظَهَرَ أَنَّ هُناكَ أَمْراضاً تُصيبُ الشَّخْصَ السَّمينَ، وَهِيَ أَمْراضٌ خَطيرَةٌ، مِثْلُ: أَمْراضِ القَلْبِ، والسُّكَّرِيِّ، وضَغْطِ الدَّمِ. لَقَدْ أَصْبَحَتِ البَدانَةُ -اليومَ- عَلامَةً عَلَى المَرَضِ، وأَخَذَ النّاسُ يَتَّبِعونَ الحِمْيَةَ، فيَتَناوَلونَ طَعاماً قَليلاً، ويَبْتَعِدونَ عَنِ السُّكَّرِيّاتِ والدُّهونِ والنَّشَوِيّاتِ.

وأَصْبَحَ الأَطِبّاءُ يُحَذِّرونَ النّاسَ مِنَ الطَّعامِ الأَبْيَضِ، والحَليبِ كامِلِ الدَّسَمِ. قائلِينَ: ابْتَعِدْ عَنِ السُّكَّرِ. ضَعْ قَليلاً مِنْهُ في الطَّعامِ. لا تَأْكُلِ الخُبْزَ الأَبْيَضَ، كُلِ الخُبْزَ الأَسْمَرَ. لا تَأْكُلِ الأَرُزَّ الأَبْيَضَ، كُلِ الأَرُزَّ الأَسْمَرَ. وأَصْبَحَ النّاسُ يَتَّبِعونَ الحِمْيَةَ، فيَأْكُلونَ قَليلاً مِنَ اللَّحْمِ الأَحْمَرِ والبَيْضِ، ويَتَناوَلونَ كَثيراً مِنَ السَّمَكِ والدَّجاجِ والخَضْراواتِ والفَواكِهِ.

دَعا الإسْلامُ إلى الحِمْيَةِ؛ لأَنَّ الأَكْلَ الكَثيرَ يُصيبُ الإنْسانَ بالبَدانَةِ. قالَ تَعالَى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: ٣١] وقالَ الرَّسولُ ﷺ: «ما مَلأَ آدَمِيٌّ وِعاءً شَرّاً مِنْ بَطْنِهِ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أُكَلاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ، فَإِنْ كانَ لا مَحالَةَ، فَثُلُثٌ لِطَعامِهِ، وثُلُثٌ لِشَرابِهِ، وثُلُثٌ لِنَفَسِهِ».

مقارنة بين النحيف والسمين



لا أمراض:

صحيح القلب

سليم الجسم

ضغط طبيعي



الطعام:

السمك

الخبز الأسمر

الخضروات

الفواكه



أمراض:

مرض القلب

السكري

ضغط الدم

الطعام:

اللحم الأحمر

الخبز الأبيض

السكر الأبيض

الحليب الدسم

اِسْتيعاب:

التَّدْريبُ (١) ضَعْ عَلامَةَ (✓) أمامَ العِبارَةِ تَحْتَ كَلِمَةِ الماضي أوِ الآنَ، كَما فَهِمْتَ مِمّا قَرَأْتَ.

	الماضي	الآنَ
١- الإنْسانُ النَّحيفُ هُوَ الجَميلُ.		✓
٢- البَدانَةُ عَلامَةُ المَرَضِ.		✓
٣- المَرْأَةُ النَّحيفَةُ مَريضَةٌ.	✓	
٤- يَتَناوَلُ النّاسُ طَعاماً كَثيراً.	✓	
٥- يَبْتَعِدُ النّاسُ عَنِ الدُّهونِ.		✓

التَّدْريبُ (٢) ضَعْ عَلامَةَ (✓) بجانب الفِكْرَةِ الرَّئيسَةِ في كُلِّ فِقْرَةٍ.

الفِكْرَةُ الرَّئيسَةُ:

في الفِقْرَةِ الأُولى هِيَ: أ- يُفَضِّلُ الرِّجالُ المَرأَةَ السَّمينَةَ.✓ ب- الإنْسانُ السَّمينُ أفْضَلُ مِنَ النَّحيفِ.
ج -كانَ النّاسُ يَأْكُلونَ كَثيراً.

في الفِقْرَةِ الثّانِيَةِ هي: أ- البَدانَةُ عَلامَةٌ عَلَى المَرَضِ.✓ ب- يَبْتَعِدُ الناسُ عَنِ السُّكَّرياتِ والدُّهونِ.
ج- أَمْراضُ القَلْبِ والسُّكَّرِيُّ وضَغْطُ الدَّمِ أَمْراضٌ خَطيرَةٌ.

في الفِقْرَةِ الثّالِثَةِ يُحَذِّرُ الأطِبّاءُ مِنَ: أ- اللَّحْمِ والبَيْضِ. ب- الطَّعامِ الأبْيَضِ✓
ج- السُّكَّرِ والخُبْزِ.

في الفِقْرَةِ الأخيرَةِ يَدعو الإسْلامُ إلى: أ- الأَكْلِ القَليلِ✓ ب- الأَكْلِ الكَثيرِ.
ج- الحِمْيَةِ.

يتشابه	صحيح	مرض
يختلف	مريض	صحة

يزيد	سمين	كثير
ينقص	نحيف	قليل

مُفْرَدات:

التَّدْريبُ (١) صِلْ بينَ الكَلِمَتَينِ المُتَضادَّتَينِ.

يَتَشابَه	صَحيح	مَرَض	يَزيدُ	سَمين	كَثير
قَليل	يَنْقُص	صِحَّة	يَخْتَلِف	مَريض	نَحيف

التَّدْريب (٢) ضَعْ عَلامَةَ (✓) بجانِبِ الشَّيْءِ الّذي يُناسِبُ مَريضَ السُّكَّرِيّ والضَّغْطِ، وعَلامَةَ (✗) بجانِبِ الشَّيْءِ الّذي لا يُناسِبُهُ.

سَمَك – ✓ سُكَّر – ✗ خُبْزٌ أبْيَض – ✗ دَجاج – ✓ مِلْح – ✗ حَليب ✗

دُهون – ✗ فَواكِه – ✓ بَيْض – ✗ لَحْم – ✗ خَضْراوات – ✓ خُبْزٌ أسْمَر. ✓



وشكراً لحسن إصغائكم

الدكتور محمد محمود كالو